

# Spiele und Lernen im Freien steigert Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle

geschrieben von Redakteur | Dezember 16, 2020



## Studie zu Kindergartenkindern stellt besonders bei Mädchen deutliche Verbesserungen fest:

Die emotionale und akademische Entwicklung von Kindergartenkindern profitiert stark, wenn sich die Kinder im Freien aufhalten. Vor allem auf Mädchen haben Grünflächen wie Parks oder Höfe mit Bäumen eine langfristig positive Wirkung. Ihre Aufmerksamkeit verbessert sich dadurch und sie lernen deutlich schneller die Fähigkeit zur Selbstregulierung, wie eine Studie der University of Illinois at Urbana-Champaign <http://illinois.edu> zeigt.

### „Besser auf Aufgaben konzentrieren“

„Selbstregulierung ist ein sehr wichtiges Element für das Lernen in der Schule. Sie hilft dabei, Emotionen, physische Bewegungen und Aufmerksamkeit zu kontrollieren. Dadurch können sich Kinder später besser auf ihre Aufgaben konzentrieren, ihre Impulse steuern und lernen, ohne dabei ihre Schulkollegen

zu stören“, erklärt Andrea Faber Taylor, Koautorin der Studie.

Etwa 380 kanadische Kindergartenkinder haben über den Zeitraum von einem Semester an der Studie teilgenommen. Eine Hälfte der Kinder hatte jede Woche eine Unterrichtsstunde auf Grünflächen, die andere täglich, auch bei eher schlechtem Wetter. Sie mussten dabei sowohl Wissensfragen beantworten als auch unabhängig spielen.

## **Starke Verbesserung bei Mädchen**

Die Forscher haben die Kinder am Anfang und am Ende des Semesters nach ihrer Fähigkeit zur Selbstregulierung bewertet. Dabei zeigte sich eine stärkere Verbesserung bei der Gruppe, die jeden Tag im Grünen gelernt hatte. Außerdem waren die Auswirkungen bei Mädchen ausgeprägter als bei Jungen.

Laut Taylor haben Grünflächen eine erholsame Wirkung auf Kinder. Innerhalb von Gebäuden ist der Lernprozess anstrengender, weil es mehr räumliche Regeln gibt und der Unterricht intensiver ist. Die Aufmerksamkeit der Kinder ist durch regelmäßige Stunden im Freien deutlich weniger strapaziert, was ihnen im späteren Leben bei der Selbstkontrolle hilft.

Autor: Georg Haas / [presstext.com](https://www.presstext.com)